



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP DERAJAT NYERI DISMENOREA PADA WANITA RNUSIA 20-25 TAHUN

ABSTRACT

Dismenorea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan senam aerobik merupakan salah satu intervensi alternatif untuk mengurangi nyeri dismenorea. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam aerobik dalam menurunkan derajat nyeri dismenorea pada wanita usia 20-25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest dengan jumlah sampel 15 orang mahasiswi Kedokteran Unsyiah. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret 2011 sampai April 2012. Hasil rata-rata skor nyeri dismenorea menggunakan Numerical Rating Scale (NRS); pretest (6,26) dan posttest (3,26). Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan nilai $p=0,00$. Dapat disimpulkan bahwa senam aerobik dapat menurunkan derajat nyeri dismenorea pada wanita usia 20-25 tahun.

Kata Kunci: Dismenorea, wanita usia 20-25 tahun, senam aerobik